

老年人藏医药健康管理方案在卫生院建档老人人群中的应用效果观察

巴桑桑珠¹, 旦增群培¹, 白玛卓玛¹, 普巴卓玛¹, 洛桑云单²

¹山南市琼结县加麻乡卫生院 西藏山南

²山南市琼结县琼结镇卫生院 西藏山南

【摘要】目的 评价基于体质辨证的藏医药健康管理方案在卫生院建档老人人群中的应用效果。**方法** 选取 64 例琼结县某卫生院 65 岁以上建档老年人，随机均分为干预组与对照组。干预组接受为期 6 个月的藏医药健康管理，对照组接受常规健康管理。比较两组干预前后健康行为依从性、SF-36 生活质量评分及常见老年疾病发病率。**结果** 干预后，干预组健康行为依从性总分及 SF-36 总分均显著高于对照组 ($P<0.05$)，常见老年疾病发病率低于对照组 ($P<0.05$)。**结论** 藏医药健康管理方案能有效提升老年人的健康行为依从性和生活质量，降低常见老年疾病发病率，适用于基层卫生院老年健康管理实践。

【关键词】藏医药；健康管理；老年人

【基金项目】西藏自治区藏医药管理局 2023 年度局级科研课题及标准化研究项目（项目编号：JJKT2023016）：老年人藏医药健康管理指南

【收稿日期】2025 年 10 月 12 日 **【出刊日期】**2025 年 11 月 19 日 **【DOI】**10.12208/j.ijmd.20250094

Observation on the application effect of a Tibetan medicine health management program for the elderly in the registered elderly population of a community health center

Basang Sangzhu¹, Danzeng Qunpei¹, Baima Zhuoma¹, Puba Zhuoma¹, Luosang Yundan²

¹Shannan City Qiongjie County Jiama Township Hospital, Shannan, Xizang

²Shannan City Qiongjie County Qiongjie Town Hospital, Shannan, Xizang

【Abstract】Objective To evaluate the application effect of a Tibetan medicine health management program based on constitution differentiation in the elderly population with established health records at a community health center. **Methods** 64 elderly individuals aged 65 and above with health records at a community health center in Qiongjie County were selected and randomly divided equally into an intervention group and a control group. The intervention group received a 6-month Tibetan medicine health management program, while the control group received routine health management. Health behavior compliance, SF-36 quality of life scores, and the incidence of common geriatric diseases were compared between the two groups before and after the intervention. **Results** After the intervention, the total health behavior compliance score and the SF-36 total score in the intervention group were significantly higher than those in the control group ($P<0.05$), and the incidence of common geriatric diseases was lower than that in the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The Tibetan medicine health management program can effectively improve health behavior compliance and quality of life, and reduce the incidence of common geriatric diseases in the elderly, making it suitable for application in elderly health management practices at primary-level community health centers.

【Keywords】Tibetan medicine; Health management; Elderly

随着我国人口老龄化进程加速，基层老人人群的健康管理需求日益突出，常规健康管理模式在提升老年人健康行为依从性、改善生活质量及控制慢

性病方面效果有限。藏医药作为我国传统医学的重要组成部分，强调整体观与辨证施治，在老年养生保健和疾病防治方面积累了丰富经验^[1]，但藏医药

的健康管理方案在基层卫生服务中的应用效果尚待评估。为此, 本研究旨在为老年群体构建一套涵盖饮食、起居、药物及外治的藏医药健康管理方案, 以期为优化基层老年人健康服务提供依据。

1 对象与方法

1.1 研究对象

纳入截止 2025 年 3 月在西藏自治区琼结县某卫生院辖区内已建立居民健康档案的 64 例老年人群, 均分为对照组与干预组, 两组基线资料均衡可比 ($P>0.05$, 表 1)。纳入在本辖区常住时间 ≥ 6 个月, 并已建立健康档案的年龄 ≥ 65 周岁的老年人群; 排除合并严重脏器功能衰竭以及研究期间长期外出或迁出本辖区者。已通过伦理委员会批准(审批号: KY2023-012)。

表 1 基线资料 [$\bar{x}\pm s$, n (%)]

组别	n	性别		年龄 (岁)
		男	女	
对照组	32	15	17	70.22±3.85
干预组	32	14	18	71.03±4.12
t/χ^2		0.063		0.813
P		0.802		0.420

1.2 干预方案

对照组接受卫生院常规老年健康管理服务, 包括建立并维护健康档案, 每年 1 次免费体检, 针对已确诊慢性病的常规用药指导与随访, 每季度 1 次集体健康知识讲座。

干预组在常规建档管理基础上, 实施为期 6 个月的藏医药健康管理方案。由资深藏医医师依据《四部医典》理论进行体质辨识, 分为单一的隆型、赤巴型、培根型, 隆和赤巴混合型、隆和培根混合型、培根和赤巴混合型型、隆赤巴培根三者汇集型七种类

型, 并制定针对性方案。进行饮食管理、起居管理、药物管理、外治管理、六季的起居行为管理、胃火的保健管理。

1.3 观察指标

(1) 健康行为依从性: 于干预前及干预 6 个月后, 采用自制《藏医药健康管理行为依从性评估量表》进行评估, 涵盖饮食、起居、用药、外治及定期复诊 5 个维度, 共 15 个条目, 总分 15-75 分, 得分越高代表依从性越好。

(2) 生活质量: 于相同时点, 采用简明健康调查量表 (SF-36) 中文版进行评估, 总分转换为百分制, 得分越高代表生活质量越好。

(3) 常见老年疾病发病率: 记录干预期间两组新发或确诊加重的高血压、2 型糖尿病、骨关节炎及慢性支气管炎的病例数, 并计算发病率。

1.4 统计学分析

采用 Excel 及 R 软件分析数据, 计量资料以 $\bar{x}\pm s$ 表示, 计数资料以 n (%) 表示。组间比较采用独立样本 t 检验、 χ^2 检验或 Fisher 精确检验。 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 健康行为依从性及生活质量

干预前, 两组健康行为依从性总分及 SF-36 总分比较, 差异无统计学意义 ($P>0.05$)。干预 6 个月后, 干预组健康行为依从性总分及 SF-36 总分显著高于本组干预前及同期对照组, 差异有统计学意义 ($P<0.05$)。对照组干预前后各项总分差异无统计学意义 ($P>0.05$), 详见表 2。

2.2 常见老年疾病发病率

干预期间, 干预组新发或确诊加重的高血压、2 型糖尿病、骨关节炎及慢性支气管炎的总体发病率显著低于对照组 ($P<0.05$), 详见表 3。

表 2 健康行为依从性及生活质量 ($\bar{x}\pm s$, 分)

组别	n	健康行为依从性总分		SF-36 总分	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	32	48.01±4.87	49.87±5.03	62.79±6.95	64.33±7.52
干预组	32	47.23±5.16	71.45±4.22*	61.53±7.84	82.94±5.67*
t/χ^2		0.622	18.593	0.680	11.178
P		0.536	<0.001	0.499	<0.001

注: 与干预前相比, * $P<0.05$

表3 常见老年疾病发病率[n (%)]

组别	n	高血压	2型糖尿病	骨关节炎	慢性支气管炎	合计
对照组	32	8	2	15	5	30 (93.75%)
干预组	32	3	0	8	1	12 (37.50%)
χ^2						22.442
P						<0.001

3 讨论

本研究结果表明，在基层卫生院实施的基于体质辨证的藏医药健康管理方案，能显著改善老年建档人群的健康行为依从性与生活质量，并在一定程度上降低常见老年疾病发病率。有别于常规管理的普适性指导，藏医药健康管理方案的核心在于“辨证施管”^[2]。通过藏医体质辨识，将老年人群分为隆、赤巴、培根等不同类别，并据此提供从饮食起居到药物及外治技法、季节性的起居行为管理和胃火的保健方法等全方位指引，不仅能够增强健康建议的针对性和可接受性，还在认知层面提升老年人对自身健康管理的参与感和掌控感，从而在内在动机上促进老年人改变行为。

藏医药深深植根于当地社区的文化传统与生活，老年人对干预方法具有天然的亲近与信任感，极大减少了健康干预常见的心理抵触，使得“听从建议”从一项外部任务转化为一种内在的文化自觉和行为习惯。此外，方案超越了单一的药物或饮食控制，而是构建了一个融合饮食、起居、药物、外治的复合干预网络^[3]。例如，针对隆型体质者的温热饮食建议与油脂涂擦按摩，形成了协同调治的合力。这种综合性干预能够同时作用于健康的多个维度，是比常规管理在改善整体生活质量方面表现出更明显优势的关键。

藏医药健康管理方案将健康管理由单纯的疾病治疗拓展至生活养生，通过起居指导和饮食调整介入老年人的日常生活中^[4]，这种融入式管理不仅能直接改善各项生理指标，还通过建立规律积极的生活模式，增强老年人的身体机能与社会适应能力，从而在源头上为降低高血压、骨关节炎等慢性病的发生与进展风险创造条件^[5]。

本研究亦存在若干局限。样本来源于单一县级卫生院，样本量有限，在一定程度上限制了研究结果的普遍性。干预效果可能受到当地老年人对藏医药文化的高认同度这一特殊因素影响，在其他文化背景地区的推广效果有待验证。未来研究将通过多中心大样本设计延长随访时间，并进一步量化分析不同体质分类与干预效果间的具体关联，以优化方案并探索作用的机制。

综上，本研究所构建的藏医药健康管理方案，为在文化特色地区开展基层老年健康服务提供了一条新路径，值得进行实践探索与完善。

参考文献

- [1] 彭毛卓玛,贡却坚赞.基于“老龄化”视角下的藏医饮食起居保健法研究[J].青海民族大学学报(藏文版),2024,2(2): 165-176.
- [2] 南兴加,仁青姐,加羊旦且,等.古籍里的身体史:浅谈藏医体质学的发展及特点[J].医学与哲学,2024,45(3):74-77.
- [3] 李学海.浅谈藏医药保健在签约老年人健康管理服务中的应用[J].健康必读,2020,7(7):141.
- [4] 罗布桑珠,次仁.藏医药古籍中“滋补”概念的历史演变与现代诠释[J].中医临床研究,2025,17(23):138-143.
- [5] 尼玛措,仁增加,扎巴.《四部医典》中谷物类藏药的养生理念与实践[J].中国民族民间医药,2025,34(11):5-7, 42.

版权声明：©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS